



孩子的『內在動力』是他長大成人的關鍵因素，它能啟動自我控制力，協助小孩跨越自我中心的侷限，同時保有他的正向活力－如果大人知道方法，能善加誘導的話。

不按牌理出牌的孩子，其實具備獨特的能力，但爸媽會很辛苦，小孩自己也不好過。為了改善這種情況，市面上有許多課程，想要透過操作訓練，型塑小孩的行為，這不能說完全沒有效果，但卻可能壓抑孩子的內在。

於是，我們開了《內在動力兒童班》，邀請孩子、爸媽一起來上課。

這個課程的預期目標：

協助小孩

- 認識自己**
 - 1. 促進覺察（練習內省但不一定要自責）
 - 2. 釐清情感（把力氣花在搞懂自己而不是怪罪別人）
- 發展眼光**
 - 1. 保有創造力，發展獨立思考能力（這是最重要的）
 - 2. 能對所面臨的困境找到看待的方式（就算還無法改變它）
- 找到方法**
 - 1. 學著與人和諧相處（即使發生衝突，情緒強度也能減緩）
 - 2. 懂得遵守一般的規則（即使需要適當說明）
 - 3. 能夠自在表達自己（就算還是在意別人眼光）

讓父母

- 成為孩子的好幫手，促進孩子在內在動力兒童班的學習效果
- 掌握親子關係中的先機，不再總是被問題追著跑

招生對象：小二至小四的孩子及其父母（本課程需針對發展階段相近的孩子共同授課，因此必須設定招生年齡）

線上報名：<https://living.hef.org.tw/products/camp/13/child> 電話：02-23670151#688



【小孩課表】

日期	課程名稱	課程說明
9/25	訂作一個我	讓孩子重建自我圖像，重新思考心裡期待的自己，不再由別人來定義。
10/2		
10/16	糟糕，我輸了	要能在遊戲中輸得起，不在於強化孩子的挫折忍受度，而是轉換觀點及正向思考。
10/23		
10/30	我想打他	讓孩子透過自我覺察去發現想打人的內在驅力，這才是改變的核心關鍵。
11/13	他欺負我	要如何翻轉被欺負的處境呢？以思考取代情緒、學會論述的方法、掌握自己的主體性。
11/20		
12/4	他好可憐	孩子的同情心是他能轉換觀點的重要基礎，這是他能與人好好相處的重要能力。
12/11		
12/18	我真的可以	「我做不到」是能力問題？還是意願問題？ 願意了之後，就能以「解決問題」取代「逃避問題」
12/25	他們都不答應	被拒絕，總是讓孩子感到沮喪和失望，孩子需要以行動取代停留在沮喪的感覺裡： - 猜想大人為何不答應 - 讓大人了解提出要求的理由 - 設法解除大人的擔心 - 自己要有備案
1/8	再次訂作一個我	課程進行到這裡，孩子的內在動力已被開啟，於是他將較有信心去努力提升自己，覺得「我可以」！

【父母課表】

9/25	訂作一個我—孩子的內在動力從何而來
10/2	
10/16	訂作一個我—爸媽也需要內在動力：思想、意願與能力
10/23	動，是孩子的本質—誰來界定正常？
10/30	孩子狀況大補帖！溝通練習--如何聽懂孩子
11/13	孩子狀況大補帖！表達練習--戒除負向語言
11/20	孩子狀況大補帖！愛的練習--看見愛的間隙
12/4	孩子狀況大補帖！綜合討論
12/11	我真的可以—教導的練習
12/18	請孩子配合—說理的練習
12/25	讓世界一起幫助你—喚起他們愛的能力，從理解開始
1/8	掌握家庭和諧氣氛主導權

【名額】：以12位小孩為限

【費用】：小孩每位10000元，爸媽每位5500元，夫妻同行優惠2人8200元。
爸媽需至少一位來上【父母課】。

【時間】：週日下午13:30~15:30

【地點】：台北市羅斯福路三段277號7樓（台電大樓捷運站2號出口，直行約5分鐘）

【講師介紹】

《父母課》

馮喬蘭：人本教育基金會執行長

謝淑美：人本教育基金會副執行長兼森林小學生活主任

林青蘭：森林小學校務主任

陳雅萍：人本教育基金會教育中心主任

《小孩課》

人本教育基金會講師群：林潔敏、蕭伊真、余婕綾、黃詩晴、陳麗雯、李思慧、劉楚筠